



あさひ 公民館だより

第232号

【発行】朝日公民館(改善センター)

【館長】赤尾好一郎

【主事】北島 高行

たのしく
こうみん
あつまる
かに

ミニデイで七夕飾り
(3面に記事)

第42回朝日地区体育大会

9月1日(日)午前8時30分開会

場所：朝日小学校運動場

地区体育大会が開催されます。多くの方のご参加をお待ちしております。



料理塾 リニューアル

成人セミナー男の料理塾は、第1講を7月5日に行いました。

これまでお世話になった講師の転居に伴い、男の料理塾は新たにフレンチシェフの彌永裕之さんを講師としてお迎えしました。

この日はテーマを「夏だ！おいしいカレーやろ」と題し、ビーフカレーを作りました。料理教室でカレーを？と思われるかもしれませんが、これにはルーを使ったカレー改造論というサブテーマが隠れています。素材ごとに分けた2つの鍋を駆使して調理を進めると、市販のルーを使ったのですが深みを感じる美味しいカレーが出来ました。

かつ丼、てんぷら、からあげなどの料理でも、素材に合わせた調理方法を学べば料理はもっとおいしくなるとの事で、次に開催する9月の第2講では、「塩サバとキャベツのパスタ」などをつくる予定です。



自分の身を守る

高齢者講座「朝日大学」の第2講は7月10日、光岡駐在所の平田中警部補から「高齢者の交通安全・特殊詐欺被害防止」、また西部包括支援センターの村上看護師さんから、これから迎える夏の間に注意すべき熱中症対策についてお話しいただきました。

平田さんからは、従来からのオレオレ詐欺に加え、キャッシュカードをだまし取る手口、コンビニエンスストアでの決済を悪用する手口などの実情と注意すべき点を、DVDを交えてお話しいただきました。電話でのお金のお話はすべてウソだと思う事や、優良防犯電話機を利用すると防止に効果があるとの事でした。

村上さんからは、熱中症予防には、水分のこまめな補給、エアコン等を活用し暑さを避ける、持病のコントロールを行う、しっかりとした食事で体力をつける、暑い時は外出を控えるなどが有効だとお話しいただきました。本格的な夏の到来です。健康第一で乗り越えましょう。



家族とのコミュニケーションも大切に



休憩もこまめにしましょう

地域のニュース

ミニデイサービス

【朝日町】

6月19日、朝日公民館で開催され、20名が参加しました。

ヨガ講師の宮田寿望さんにより、椅子に座ってできる、ストレッチや体操が行われました。

また、日田市健康保険課の坂本保健師による、要介護状態を予防するための講話も行われました。日田市の要支援・要介護の現状を解説し、健康寿命を延ばすために日常生活の中で意識して体を動かすこと、身近な地域で集まる機会を増やすことを心掛けてほしいと話されました。

【小迫町】

7月3日に小迫町公民館で開催され、27名が参加しました。【1面に写真】

活動は七夕飾りの製作と、健康運動リーダーによるお楽しみ会でした。七夕飾りでは、短冊に願いを込め、準備された華やかな飾りと共に笹に取り付けました。お楽しみ会では、椅子に座ったまま手足を動かしながらゲーム形式で出来る健康体操が行われました。最後には地区の食推協さんによる美味しい料理が準備されており、楽しい会食をしました。

この日の七夕飾りは参加者が持ち帰り、自宅で飾られていたとの事です。



優秀賞に輝く

7月は社会を明るくする運動の協調月間でした。この運動は法務省が進める犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で69回目を迎えました。

今年度の日田地区推進大会が7月7日にパトリア日田で開催され、昨年度の同運動作文コンテストで優秀賞に輝いた朝日小学校6年生の黒野由依さんが、参加者を前に受賞作「学び合いでできること」を朗読しました。作品は朝日小学校で取り組む学び合いを題材にしたもので、会場からは大きな拍手が送られていました。



地域のニュース

稲作体験を支援

朝日地区資源保全組合が支援する朝日小学校5年生の稲作体験は、6月に田植えを行っています。

この日は組合から5名が参加し指導すると、児童はさっそく横1列に並び目印となる紐の赤い印に合わせて植え付けました。

同組合が水の管理や消毒等のお世話をして、10月には収穫の予定です。



組合員と児童が対面

光岡駐在所からのお知らせ

横断歩道でのマナーアップ！ ～世界が見るよ、日田の交通マナー～

9月のラグビーワールドカップ開催に向け、日田市にもこれまでも増して世界各国からの観光客が訪れることとなります。

このような方々が気持ちよく観光できるように、また、皆さんが歩行者事故を起こさず・遭わないようにするために次の点を心掛けてください。

- ・横断歩道のあるところでは歩行者に注意を払い、歩行者がいれば手前で一時停止をし、歩行者の横断を優先しましょう。
- ・歩行者は左右を注視し、車が来ていないことを確認し、または、車が来ていれば停止をしてくれるのを確認して横断しましょう。



今後の主な行事予定

月	行 事	日にち	時 間
8月	あさひステップ&スロージョギング	6日(火)	午後 1時30分～
	あさひチャレンジ倶楽部 第4講	8日(木)	午前 10時～
	あさひ子育て支援サークル 第3講	17日(土)	午前 9時30分～
	あさひチャレンジ倶楽部 第5講	19日(月) ～21日(水)	午前 8時30分～
	あさひステップ&スロージョギング	27日(火)	午後 1時30分～
	あさひチャレンジ倶楽部 第6講	31日(土)	午前 8時30分～

公民館職員不在のお知らせ

8月19日(日)から21日(火)の3日間、あさひチャレンジ倶楽部事業で宿泊合宿を行うため、公民館職員が不在となります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。